

W E L L N E S S E a t

取 扱 説 明 書

TOP BUSINESS SYSTEM CO., LTD.

目 次

	ページ
WELLNESS Eatの起動	1
WELLNESS Eatの終了	1
WELLNESS Eatを起動します	
初期画面のボタンの説明	1
検診者設定画面	1
データ管理画面	1
内容表示ボタンについて	2
環境設定画面タブの説明	2
システム設定画面	2
パス設定画面	3
成分グループ画面	3
肥満度設定画面	3
運動所要量画面	3

献立の入力について

【献立】

献立入力画面	4
料理名の入力	4
食品の入力	4
〔よく使用する食品はこのキーワードで〕	4
登録済料理の入力	5
〔登録済料理の主なキーワード〕	5
〔入力したデータの編集は〕	5
1つの食品の量を変更します〔摂取量変更〕	6
食品を修正します〔挿入・修正モードの切り替え〕	6
食品を削除します〔削除〕	6
食品・料理を移動します〔切り取り〕	7
食品・料理をコピーします〔コピー〕	7
食品・料理の倍率を変更します〔倍率変更〕	7
料理の登録	7
食品の登録	7
献立の登録	8

検診者設定について

検診者設定画面のボタンの説明	9
検診者入力項目について	9
検診者入力画面	9
食事摂取基準設定画面	10
適正比率設定画面	10
群と配分表設定画面	11
献立設定画面	12
処方(アドバイス)設定画面	13
処方(栄養士からのアドバイス)について	14
運動所要量設定画面	15
運動目安量設定画面	15
エネルギー消費量設定画面	15
エネルギー消費量の入力と登録	15
エネルギー消費量と献立の設定	17
担当者設定画面	17
担当者的入力と登録	17

印刷について

栄養指導票の印刷	
1人分(検診データ1回分)の指導票を印刷したい場合	18
複数の対象者の指導票を一度に印刷したい場合	18
はじめて指導票を印刷する場合	18

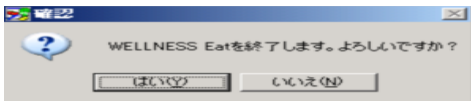
WELLNESS Eatの起動



インストールしてできた左のアイコンをダブルクリックします

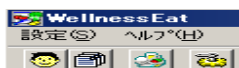
WELLNESS Eatの終了

右上にある をクリックします



はい(Y) をクリックします

WELLNESS Eatを起動します



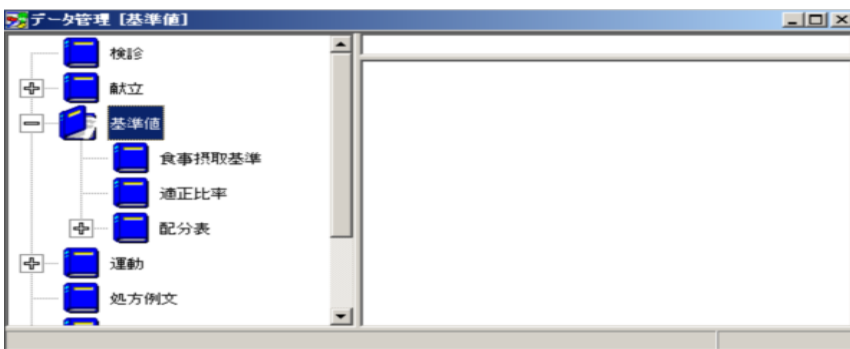
WELLNESS Eatの初期画面です



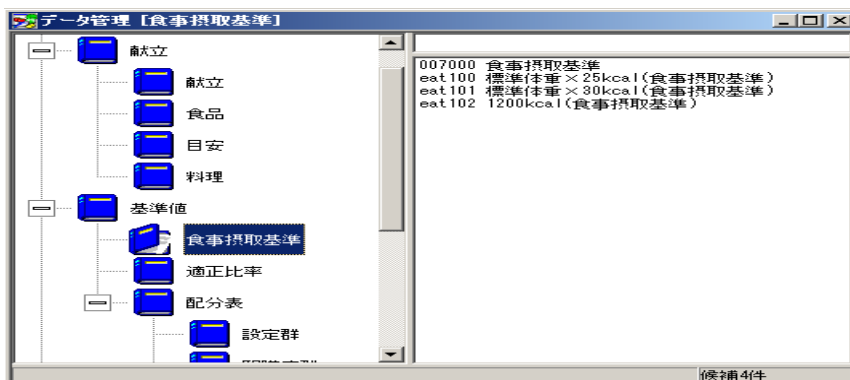
検診者の設定をします



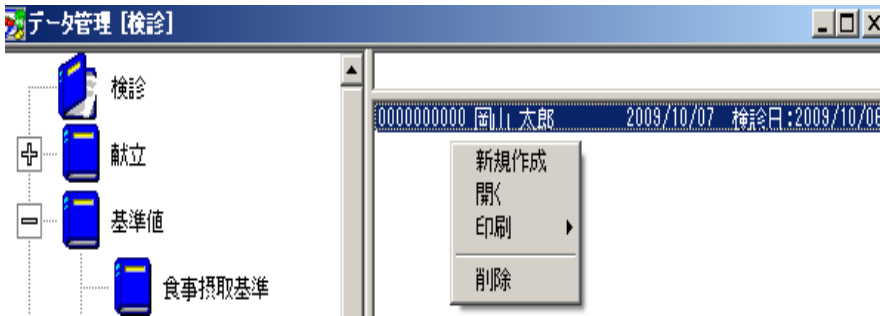
マスターデータを管理をします

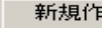


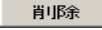



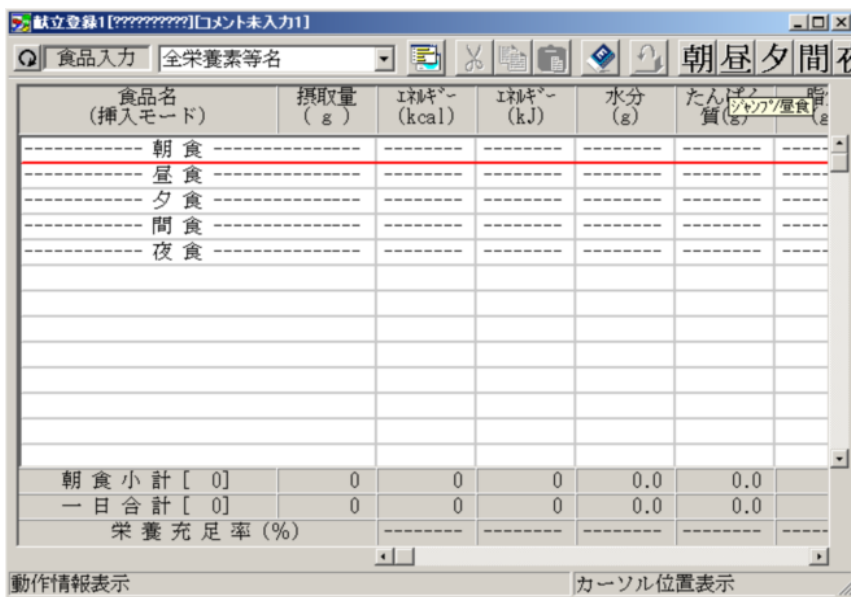
項目の前の をクリックすると になりさらに下の項目が表示されます




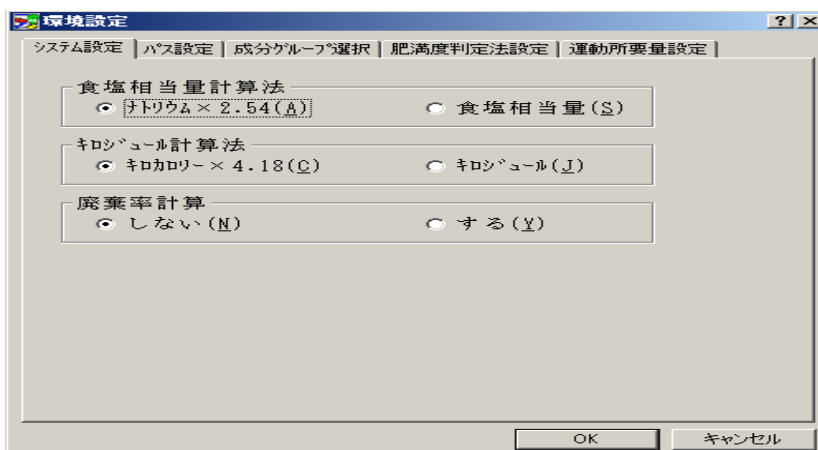
登録したデータを選択し、右クリックでメニューが表示されます。



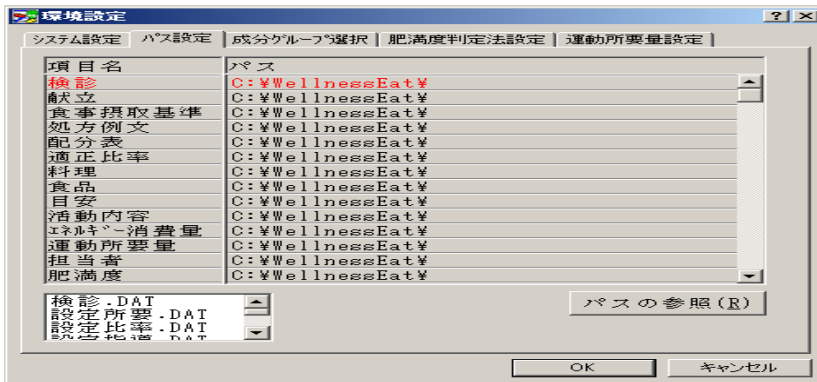
-  **新規作成** 新しいデータを作成します(各項目共通)
データを選択していても新規作成できます
-  **開く** 登録したデータを開きます(各項目共通)
-  **印刷** 結果票の印刷をします
-  **削除** いらなくなったデータを削除します(各項目共通)
-  **献立** 献立を入力します(栄養価計算だけをする場合はここから入力できます)



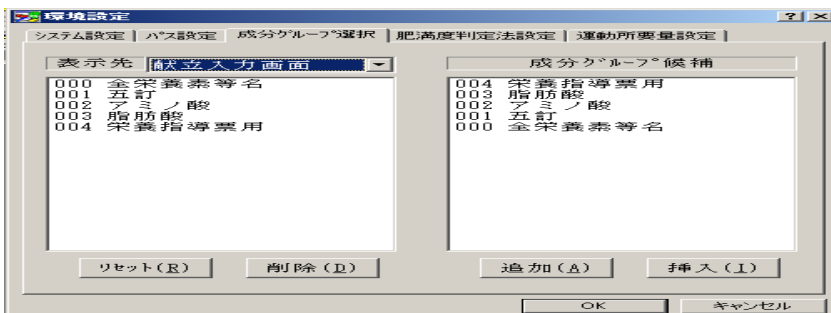
 **環境設定**をします。設定(S) - 環境設定(E) と同じです
システム設定は、栄養価の計算方法です(変更可)



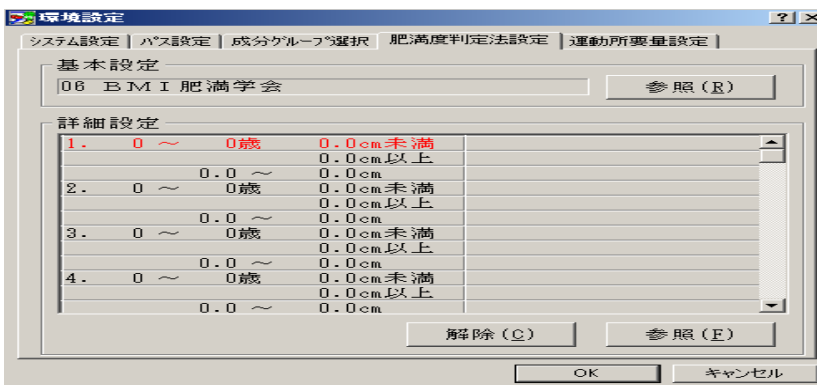
パス設定(各項目データの読み込み・書き込み場所)



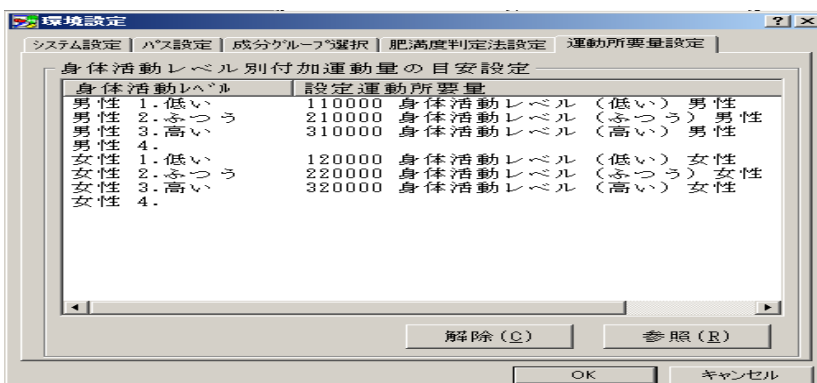
成分グループ選択(登録されている成分グループ)
データ管理画面で成分グループを作成し、追加することもできます



肥満度判定法設定(基本設定はBMI 肥満学会)
データ管理画面で肥満度の登録をし、変更することもできます



運動所要量設定



環境設定は、変更したら忘れずに OK をクリックしてください

献立の入力をします



クリックします

[Enter]キーを押すと、検索窓が表示されます

[F1]～[F3]のキーで各入力の切り替えができます

[Esc]キーを押すと、検索窓の表示が消えます

[]と[]キーでカーソルの移動ができます(検索窓が開いていると移動できません)

食品名 (挿入モード)	摂取量 (g)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)	水 (g)
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
夜食				
朝食小計 [0]	0	0	0	
一日合計 [0]	0	0	0	
栄養充足率 (%)		0.0		

[F1]キーで、料理名入力

[F2]キーで 料理入力

[F3]キーで食品入力

料理名に「トースト」を入力します

[F1]キーを押し、[Enter]キーを押しします

「トースト」と入力

「変換」キーを押しします

カタカナの「トースト」にします

「食パン 6枚切り1枚」を入力します

[F3]キーを押します(検索窓が閉じている場合は、[Enter]キーを押します)

「パン」と入力し、[Enter]キーを押します

該当する食品から、「食パン 市販」をダブルクリック

目安量を参考にし、摂取量(g)「60」を入力

同じようにして、次の食品と摂取量を入力

食品はキーワードで検索します。選択後、[Shift]+[Enter]で内容確認ができます
摂取量(g)を入力して [Enter]キーを押します

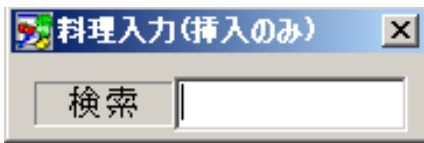
よく使用する食品はこのキーワードで

食品名	キーワード	食品名	キーワード	食品名	キーワード
ごはん	ゴハ	牛肉 もも	ウシモモ	塩	シヨクエ
食パン	パン	牛乳(普通)	フツウ	穀物酢	コクモ
人参	ニン	牛乳(低脂肪)	テイシ	米酢	コメス
鶏卵	ケイラ	濃口しょうゆ	コイク	本みりん	ホンミ
たくあん	タク	薄口しょうゆ	ウスク	かつおぶし	ケズ
鶏肉 もも肉	トリモモ	砂糖(上白糖)	シロザ	土しょうが	ツチ
鶏肉 むね肉	トリムネ	淡色辛みそ	タンシ	木綿豆腐	モメ
豚肉 ロース	ブタロ	甘みそ	アマミ	絹ごし豆腐	キヌ
豚肉 もも肉	ブタモ	調合油	アブラ	葉ねぎ	ハネ

登録してある料理「野菜サラダ」を「1人分」入力します

[F2]キーを押します(検索窓が閉じている場合は、[Enter]キーを押します)

料理もキーワードで検索します。選択後、[Shift]+[Enter]で内容確認ができます。
倍率を入力して[Enter]キーを押します



「サラダ」と入力し、[Enter]キーを押します
該当する料理から、「野菜サラダ」をダブルクリック
倍率を入力(マスター登録の基準は1人分)
同じようにして、次の料理と倍率を入力

食品名 (挿入モード)	摂取量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)
朝食							
トースト							
食パン 市販品	60.0	158	5.6	2.6	28.0	17	0.4
ネオソフト ハーフ	4.0	15	0.1	1.8	0.0	0	0.0
いちごジャム 低糖度	7.0	14	0.0	0.0	3.4	1	0.0
野菜サラダ							
レタス 結球葉 生	10.0	1	0.1	0.0	0.3	2	0.0
きゅうり 果実 生	30.0	4	0.3	0.0	0.9	8	0.1
ミニトマト 果実 生	20.0	6	0.2	0.0	1.4	2	0.1
マヨネーズ 全卵型	5.0	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0
ハムエッグ							
鶏卵 全卵 生	50.0	76	6.2	5.2	0.2	26	0.9
ロースハム	15.0	29	2.5	2.1	0.2	2	0.1
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
黒こしょう 粉	0.5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1
調合油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0
朝食小計 [8]	6	745	19.8	20.1	116.0	47	2.6
一日合計 [23]	15	1103	34.9	37.4	151.0	107	4.3
栄養充足率 (%)							

登録されている料理データの主なキーワード

料理形態	キーワード	料理形態	キーワード	料理形態	キーワード
ごはん類	ゴハ	炒め物	イタメモ	煮物	ニモノ
寿司	スシ	ソテー	ソテー	サラダ	サラダ
丼	ドンフ	あえ物	アエモノ	漬物	ツケモノ
定食	テイシヨ	酢の物	スノモノ	飲み物	ノミモノ
弁当	ベント	汁物	シルモノ	コーヒー	コーヒー
ランチ	ランチ	味噌汁	ミソシル	パン	パン
うどん	ウドン	スープ	スープ	サンドイッチ	サンド
そば	ソバ	すまし汁	スマシ	トースト	トースト
ラーメン	ラーメン	蒸し物	ムシモノ	デザート	デザート
スパゲティ	スパケ	ゆで物	ユデモノ	鍋物	ナベモ
焼き物	ヤキモノ	お浸し	ヒタシ	その他	ソノタ
塩焼き	シオヤキ	お刺身	サシミ		
照り焼き	テリヤキ	お造り	ツクリ		
ステーキ	ステーキ	なま物	ナマモノ		

料理データのキーワードは、上記の調理形態以外に料理名でも検索できます

入力したデータの編集は

編集内容	マウス操作	キー操作
範囲指定	ドラッグして指定	[Shift] + [↑] or [↓]
摂取量変更	右クリックして選択	[Ctrl] + [I]
削除	右クリックして選択	[Delete] or [Backspace]
切り取り	右クリックして選択	[Ctrl] + [X]
コピー	右クリックして選択	[Ctrl] + [C]
貼り付け	右クリックして選択	[Ctrl] + [V]

入力したデータの編集



レタスの分量を20gに変更します

レタスを選択 ⇒ 右クリックでメニュー表示 ⇒ 摂取量変更 ⇒ g 入力

or

レタスの下にカーソルを移動 ⇒ Ctrl+Iキー ⇒ g 入力



レタスをキャベツ1/2枚に変更します。

Insertキーで修正モード(ラインが青色に)⇒食品入力(F3+)でキャベ と入力 ⇒ g を入力
修正が済んだら、Insertキーを押し、挿入モード(赤色のライン)に戻してください

食品や料理は、挿入モードであれば、好きな場所に追加(赤色のラインの上)にすることができます

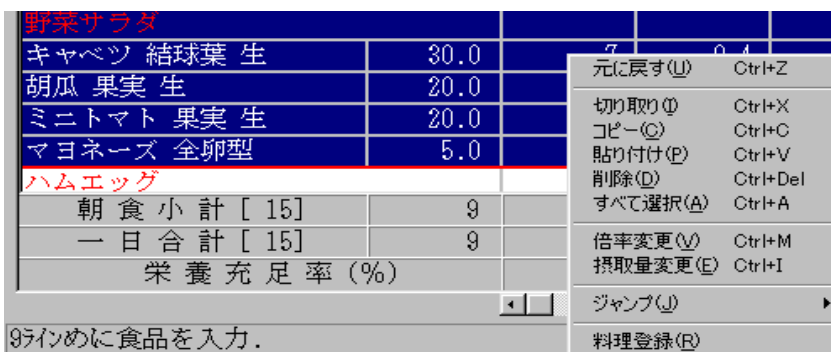


いちごジャムを削除します

カーソルをいちごジャムの上に移動 ⇒ 右クリックでメニュー表示 ⇒ 削除

or

カーソルをいちごジャムの上に移動 ⇒ Deleteキー



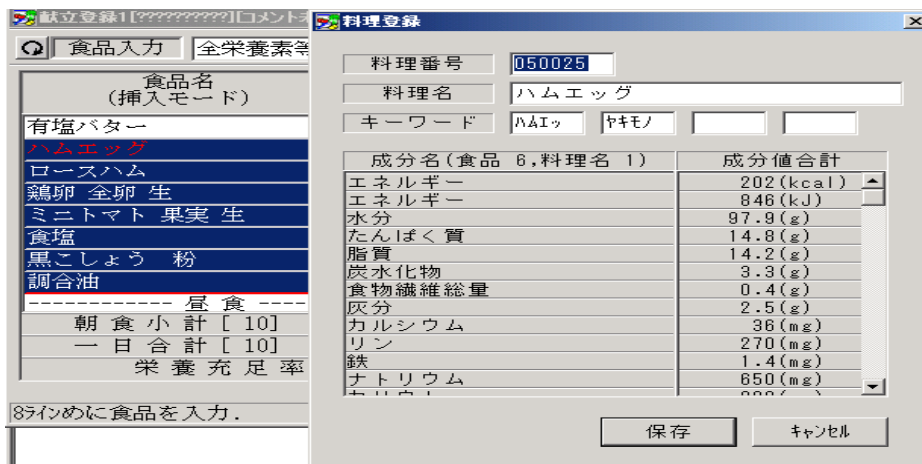
移動またはコピーしたい料理の範囲をドラッグして指定します
 右クリックしてメニューを表示させ、切り取りまたはコピーを選択します
 カーソルを移動させ、もう一度右クリックしてメニューを表示させ、貼り付けを選択します

食品も同じようにして移動やコピーができます
 同じように範囲指定して摂取量・倍率の変更や削除もできます。

料理データの登録について



読み込んだハムエッグにミニトマトを追加し、料理データとして登録します
 登録する範囲を指定 - 右クリック - 料理登録 をクリック

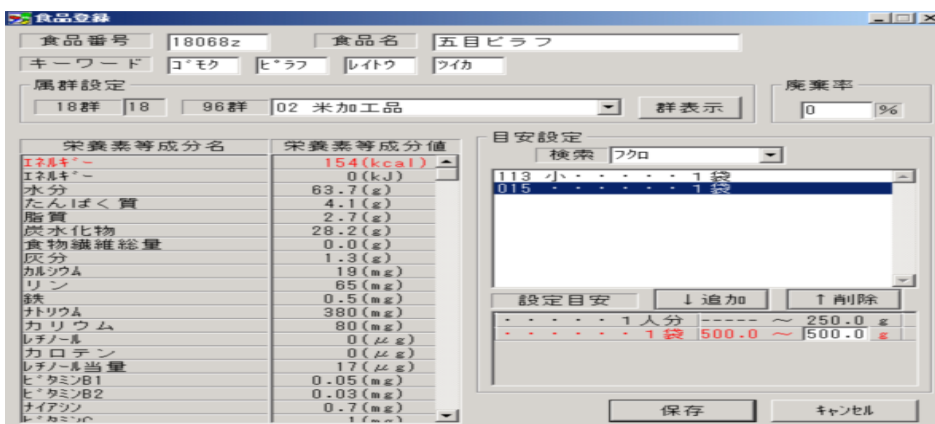


直前に読み込んだ料理は料理番号を覚えていますので番号を変えるか料理名に文字を追加すると新規料理として登録されます

「保存」をクリックして登録します
 料理番号と料理名が全く同じ場合は上書きされます

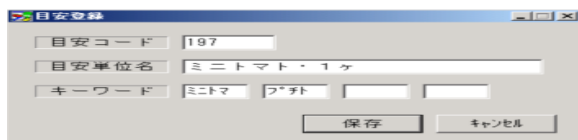
食品データの登録について

食品番号は、五訂食品標準成分表と区別するために6桁目にアルファベット(a~z)を入力します



画面は市販食品の五目ピラフの栄養量を入力し、目安量として1人分250gと、目安量として「フクロ」を検索し、1袋500gを設定しています
 登録してある食品を読み込んで栄養量の修正や目安量の変更もできます
 「保存」をクリックして登録します
 同じ番号があると上書きされます
 上書きのメッセージがでた場合は注意してください
 上書きしない場合は、「キャンセル」をクリックし食品番号を変更してからもう一度登録します

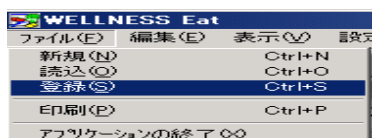
目安量の登録について



マスターにない目安量は登録できます
 また登録してある目安量を読み込んで修正することもできます
 「保存」をクリックして登録します
 同じ番号があると上書きされます

献立の登録をします

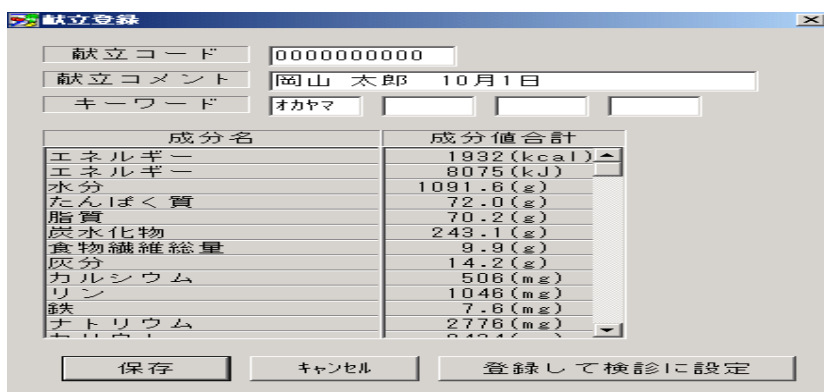
データの入力が終了したら登録します



ファイル - 登録(S) をクリック

or

[C t r l]キーを押したまま、[S]キーを押します



コード・コメント・キーワードを入力します
 「保存」をクリックして登録します

コードの付け方 (検診者の管理番号も同様)

コードには、数字・英字の大文字と小文字が使用できます。10桁全て入力しないと登録できません
 コメントの付け方 (全角文字で最大15文字・半角英数カナも可)

複数日ある場合または継続して指導する場合は名前の後に食事記入日などを入れて区別します
 キーワードの付け方 (半角カナで4文字以内)

キーワードは4個まで入力できます。最低1個は入力しないと登録できません

次の献立の登録について

続いてデータを登録する場合は献立画面のデータを消去し、次のデータを入力します
 同じ人のデータで前日と同じような内容であれば全て消去せずにそのデータを残して編集します
 入力が済んだら同じようにデータを登録します
 コメントには名前の後に調査日 (食事記入日) などを入れて区別します
 コードとコメントが全く同じであれば上書きされますので注意してください

検診者設定をします



クリックします



各項目を設定した後、データを保存します



保存した検診者を開きます



新しい検診者を入力します

検診者入力について

- 検診日・調査日・指導日は、自動的に入力した日（変更可）
- 管理番号・・・半角の英数字で10桁（1～9桁不可）
- 氏名・・・全角文字で最大8文字（半角英数カナも可）
- 事業所名・・・全角文字で最大20文字（半角英数カナも可）
- 年齢・・・1歳未満の場合のみ、月齢が入力可（母乳栄養児・人工乳栄養児の選択）
- 性別・・・女性のみ状態入力可（普通・妊婦・授乳婦の選択）
- 身長・・・整数3桁と小数第1位まで入力可
- 体重・・・整数3桁と小数第1位まで入力可
- 体脂肪率・・・測定した体脂肪率が入力可
- REE測定値・・・測定したREE（安静時代謝量）が入力可
- 身体活動レベル・1 - 低い 2 - 普通 3 - 高い 4 - なし
- キーワード・・・半角カナで4文字以内（名前などを入力）4個まで入力可

検診者設定

管理番号 0000000000 氏名 岡山 太郎 年齢 60 歳 性別 男

設定項目

- 検診者入力
- 食事摂取基準設定
- 適正比率設定
- 群と配分表設定
- 献立設定
- 処方設定
- 運動所要量設定
- 運動目安量設定
- エネルギー消費量設定
- 担当者設定
- 基本検診設定

検診者入力

検診日 2009 年 10 月 6 日

調査日 2009 年 10 月 6 日 ~ 2009 年 10 月 6 日

指導日 2009 年 10 月 6 日

管理番号 0000000000

氏名 岡山 太郎

事業所名 株式会社トップビジネスシステム

年齢 60 歳 0 ヶ月 状態(1歳未満児)

性別 1.男 2.女 状態

身長 170.0 cm 肥満度 普通体重

体重 68.0 kg BMI 23.5

体脂肪率 0.0 %

REE測定値 0 kcal

身体活動レベル 1.低い

キーワード オカヤマ

管理番号が同じでも検診日が違えば新規登録されます（メッセージはできません）

管理番号と検診日が同じであれば上書きされます（上書きメッセージが表示されます）

食事摂取基準を設定します

検査者設定

管理番号 0000000000 氏名 岡山 太郎 年齢 60 歳 性別 男

設定項目

- 検査者入力
- 食事摂取基準設定
- 適正比率設定
- 群と配分表設定
- 献立設定
- 処方設定
- 運動所要量設定
- 運動目安量設定
- ICT消費量設定
- 担当者設定
- 基本検査設定


検査者入力 | 食事摂取基準設定 | 適正比率設定 | 群と配分表設定 | 献立設定 | 処方設定

007000 食事摂取基準

- eat100 標準体重×25kcal(食事摂取基準)
- eat101 標準体重×30kcal(食事摂取基準)
- eat102 1200kcal(食事摂取基準)

設定食事摂取基準 007000 食事摂取基準

全栄養素等名	単位	下限	上限
エネルギー	kcal	1724	2321
エネルギー	kJ	0	0
水分	g	0.0	0.0
たんぱく質	g	60.0	60.0
脂肪エネルギー比	%	20.0	25.0
炭水化物	g	215.5	406.1
食物繊維総量	g	20.0	20.0
灰分	g	0.0	0.0

設定は、 をクリック or データを選択してダブルクリック

画面の食事摂取基準は、日本人の食事摂取基準(2005年版)を基に当社で作成したものを設定しています
エネルギーなど計算式を利用しているものについては年齢・性別・身長・体重・身体活動レベルなどの情報が入力されていれば自動的に計算されます

007000 食事摂取基準

- eat100 標準体重×25kcal(食事摂取基準)
- eat101 標準体重×30kcal(食事摂取基準)
- eat102 1200kcal(食事摂取基準)

- 新規作成(N)
- 開く(O) Shift+Enter
- 設定(S) Enter

食事摂取基準の計算式の内容は上記の手順で確認できます
他のデータの確認は、データを選択 - 右クリック - 開く で内容を見ることができます

適正比率を設定します

検査者設定

管理番号 0000000000 氏名 岡山 太郎 年齢 60 歳 性別 男

設定項目

- 検査者入力
- 食事摂取基準設定
- 適正比率設定
- 群と配分表設定
- 献立設定
- 処方設定
- 運動所要量設定
- 運動目安量設定
- ICT消費量設定
- 担当者設定
- 基本検査設定

検査者入力 | 食事摂取基準設定 | 適正比率設定 | 群と配分表設定 | 献立設定 | 処方設定

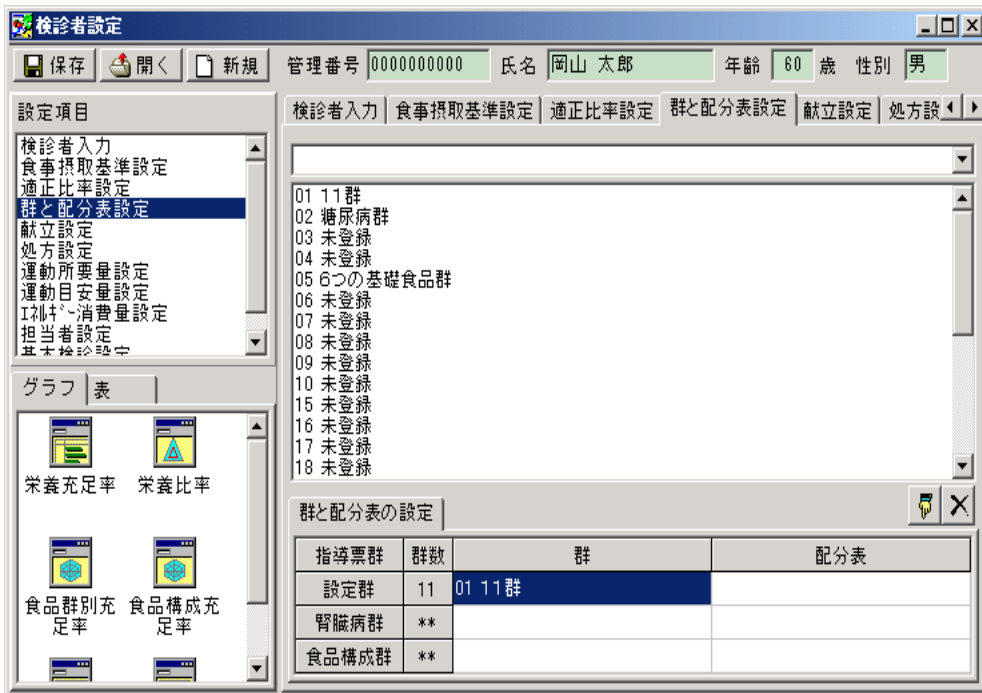
000000 標準適正比率

- 000001 肥満
- 000002 児童適正比率
- K00000 高血圧
- T00001 糖尿病
- TJ0001 糖尿病性腎症

設定適正比率 000000 標準適正比率

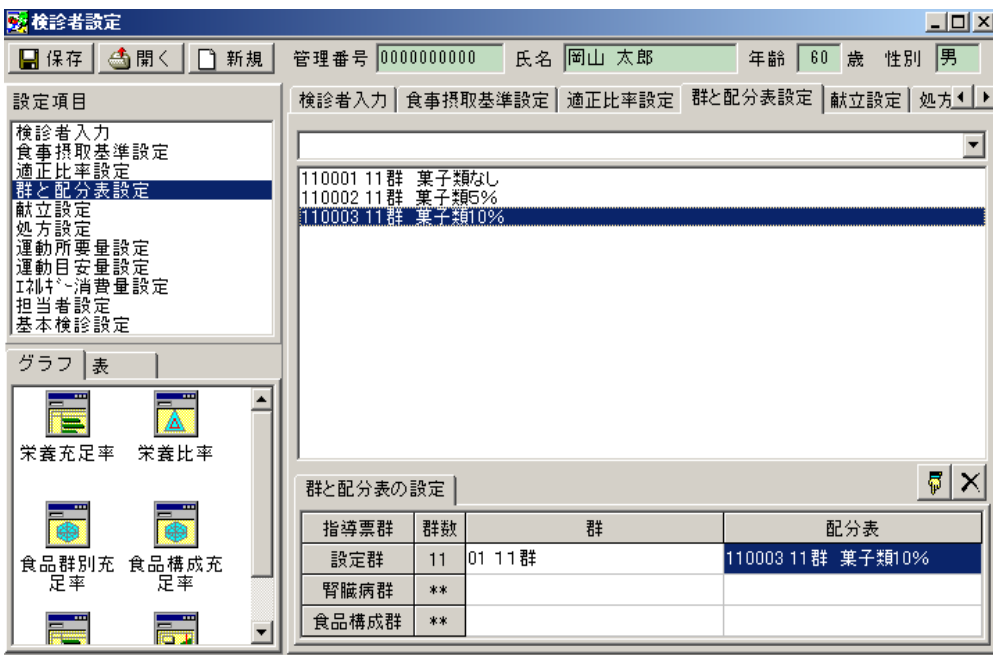
画面の適正比率は、標準適正比率を設定しています
他のデータの確認は、データを選択 - 右クリック - 開く で内容を見ることができます

群と配分表を設定します



画面の群は、11群を設定しています

他のデータの確認は、データを選択 - 右クリック - 開く で内容を見ることができます



画面の配分表は、11群 菓子類10%を設定しています

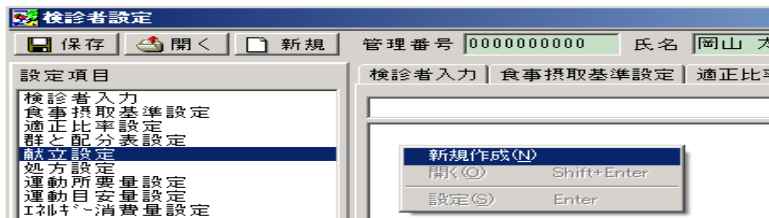
他のデータの確認は、データを選択 - 右クリック - 開く で設定内容を見ることができます

必要であれば、腎臓病群・食品構成群の設定をします

同じようにして、腎臓病群と配分表・食品構成群と配分表を設定します

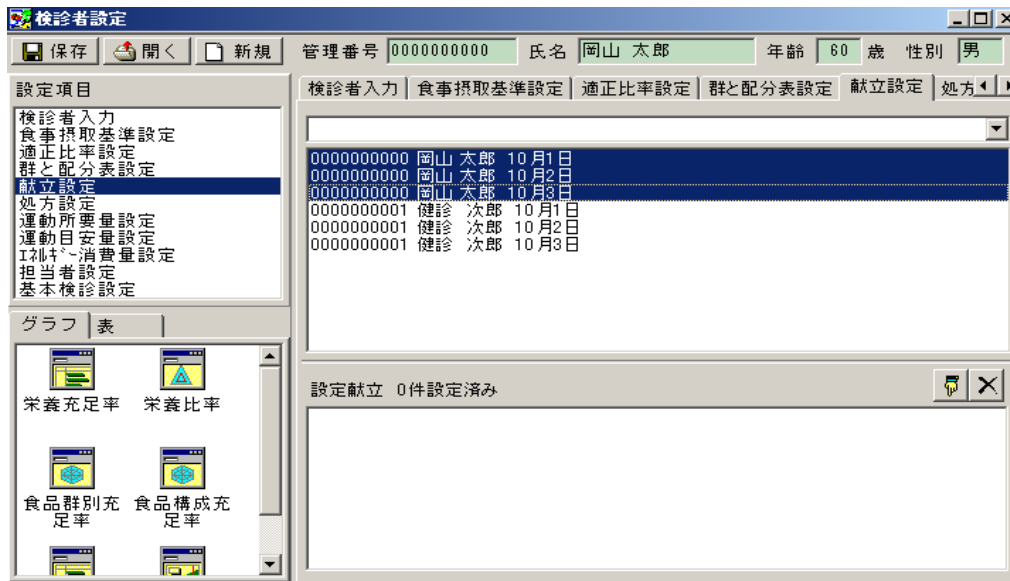
腎臓病群・食品構成群の設定は、分析する必要がなければ設定をしなくてもかまいません


献立を設定します

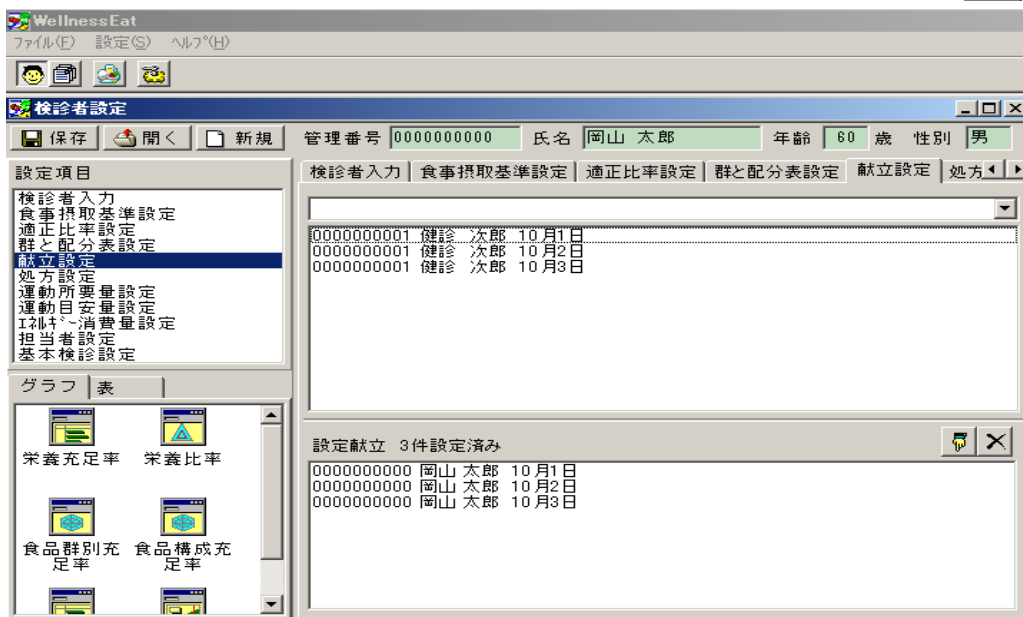


上記の献立設定画面からでも献立データを入力することができます
右クリック - 新規作成 を選択します
入力方法は、献立の入力をします(P. 4 ~)参照

下記の画面は、献立を先に入力して、保存したものです



岡山太郎さんの3日分の献立を選択し、[Enter]キーを押す or  をクリックします



岡山太郎さんの3日分の献立を設定しています(複数件数設定すると分析は平均値です)

処方（アドバイス）を設定します

検診者設定

保存 開く 新規 管理番号 0000000000 氏名 岡山 太郎 年齢 60 歳 性別 男

設定項目

- 検診者入力
- 食事摂取基準設定
- 適正比率設定
- 群と配分表設定
- 献立設定
- 処方設定
- 運動所要量設定
- 運動目安量設定
- I栄養消費量設定
- 担当者設定
- 基本検診設定

グラフ 表

栄養充足率 栄養比率

食品群別充足率 食品構成充足率

I栄養消費量 肥満度

食事摂取基準設定 | 適正比率設定 | 群と配分表設定 | 献立設定 | 処方設定 | 運動所要

0001 あなたが健康的な生活を送るための理想的な目安量をあなたの現在の摂取量と比べ
0002 たばこを一本吸うごとにかなりの量のビタミンCが消費されてしまいます。どうしてまた

栄養充足率 (グラフ)

栄養指導票用 一日

栄養素等名	100%	200%
エネルギー	100.0%	100.0%
たんぱく質	120.7%	120.7%

食品群別充足率 (グラフ)

設定群

栄養充足率と食品群別充足率をダブルクリックして表示させています
 栄養比率なども表示させ、充足状態を見ながらアドバイスもできます
 グラフと表を切り換えて見ることもできます

検診者設定

保存 開く 新規 管理番号 0000000000 氏名 岡山 太郎 年齢 60 歳 性別 男

設定項目

- 検診者入力
- 食事摂取基準設定
- 適正比率設定
- 群と配分表設定
- 献立設定
- 処方設定
- 運動所要量設定
- 運動目安量設定
- I栄養消費量設定
- 担当者設定
- 基本検診設定

グラフ 表

栄養充足率 栄養比率

食品群別充足率 食品構成充足率

I栄養消費量 肥満度

食事摂取基準設定 | 適正比率設定 | 群と配分表設定 | 献立設定 | 処方設定 | 運動所要

シツ

SS04 マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリンは量を減らす、あるいはドレッシングなど
 SS03 牛乳をよく飲む人は低脂肪牛乳に切り換えましょう。
 SS02 肉の脂身を落とす、揚げ物は揚げ油を減らす、揚げ物は揚げ油を減らす、揚げ物は揚げ油を減らす

設定処方

たんぱく質が多すぎます。右の栄養比率をみて、動物性たんぱく質が多

栄養充足率 (グラフ)


栄養指導票用 一日

栄養素等名	100%	200%
エネルギー	100.0%	100.0%
たんぱく質	120.7%	120.7%
脂質	110.7%	110.7%
炭水化物	100.0%	100.0%
カルシウム	84.7%	84.7%
鉄	101.4%	101.4%

栄養充足率のグラフからたんぱく質についてのアドバイスを設定し、脂質についてのアドバイスを設定しようとしています

他に、食品群別充足率・栄養比率・食品数などについてもアドバイスできます

検索キーワード等は、処方(栄養士からのアドバイス)参照

設定方法は、データを選択し、[Enter]キーを押す or  をクリックします

また、設定したアドバイスを編集したり、独自のコメントを入力することもできます

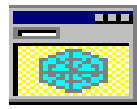
処方(栄養士からのアドバイス)について

……不足(90%未満) ……栄養充足率や食品群別充足率についてあまり処方が必要ない時
 ……過剰(110%以上) 生化学データ……正常値に比べて高いか低いか



栄養充足率
(グラフ)

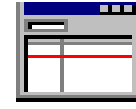
栄養充足率	判定	キーワード
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 カルシウム 鉄 ビタミン類 コレステロール 食塩		エネ タン シシツ タンス セ カルシ テ ビ コレ エン



食品群別充足率
(グラフ)

食品群別充足率	判定	キーワード
設定群(11群の場合) 豆類 乳類 野菜類 砂糖類 油脂類		マメ ニュウ ヤサイ サト ユシ

評 価	ヒョウ



栄養素等摂取量
(表)

	判 定	キーワード
食品数	30以上 25以下	シヨク "

疾病	キーワード
高血圧 高脂血症 骨粗鬆症 糖尿病 貧血	コウケツ コウシ コツソ トウニ ヒン

生化学データ	判定	キーワード
総コレステロール 中性脂肪 HDL 血糖値 内臓脂肪	高 高 低 高 多	ソウ チュウセ エイチ ケット ナイ

問 診	キーワード
便秘がちである 外食をする機会が多い 汁物を一日2回以上飲む 漬物・佃煮をよく食べる 味付けは濃い方が好きである よくかんで食べていない 油を使った料理をよく食べる 欠食しがちである 毎日、大量飲酒をしている ストレスがたまっている	ベン ガイ シル ツケ アジ カム アブ ケッシ アル スト

医療機関で治療中の人 記入がおおざっぱな場合 その他(誰にでも使える一般的な処方)	イリ フジ ソノ
---	----------------

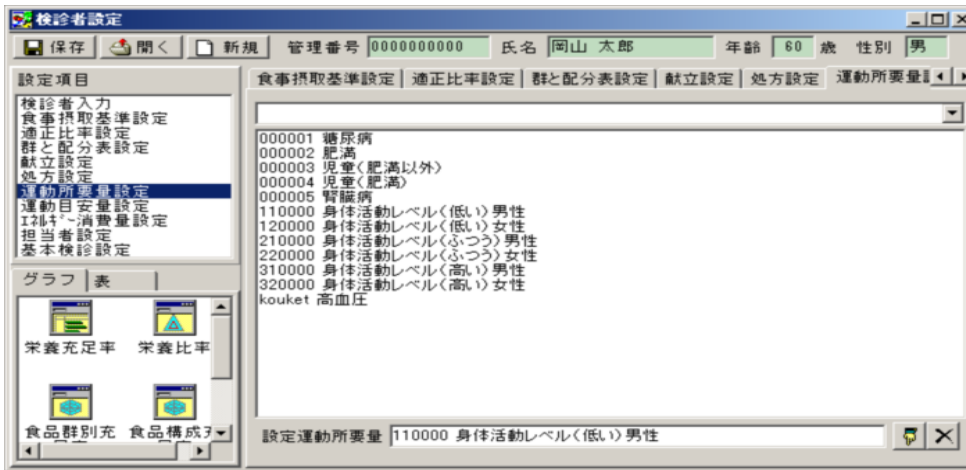
処方コメントは389件のデータがすでに登録済みですが、登録済みのデータを開いて内容を修正したり新しいコメントを登録することもできます

ショートカットキーの一覧

ショートカットキー	機 能
Ctrl + E	環境設定
+ N	新規
+ O	読込
+ S	登録
	献立 検診者

ショートカットキー	機 能
Ctrl + P	印刷
+ Z	元に戻す
+ X	切り取り
+ C	コピー
+ V	貼り付け
+ A	全て選択
+ M	倍率変更
+ I	摂取量変更
Ctrl + Del or Del	削除
	献立

運動所要量を設定します




検査者入力で入力した身体活動レベルが自動的に設定されます

運動目安量を設定します



個人個人にできる運動を設定します

画面は、「カйда」で検索した活動内容3種類と、「トホ」で検索した活動内容3種類を設定し、「ウンド」というキーワードを持つ活動内容を検索しています

設定方法は、データを選択し、[Enter]キーを押す or  をクリックします。

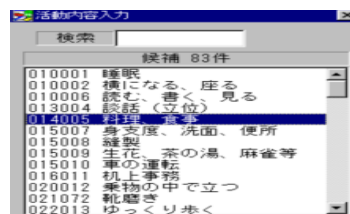
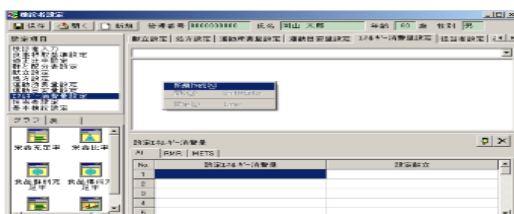
個人の情報(身長・体重など)が入力されていれば運動目安量は自動的に計算されます

エネルギー消費量を設定します

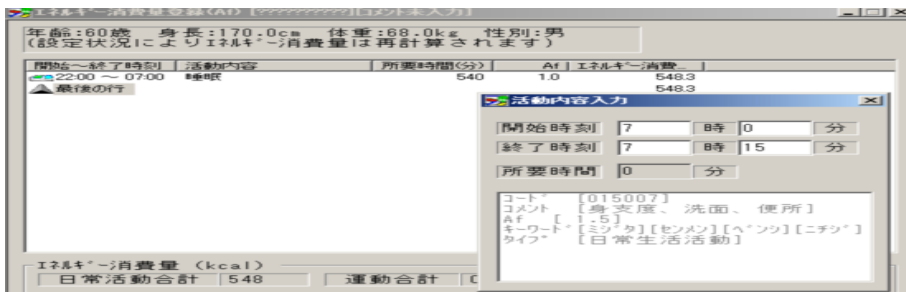
エネルギー消費量は、Afの他RMRやMETsでも計算することができます

開始時間と終了時間で入力する場合

右クリックし新規作成をクリックします。最後の行をクリックし、Enterキーを押します。



活動内容をダブルクリックで選択します
キーワードで検索することもできます

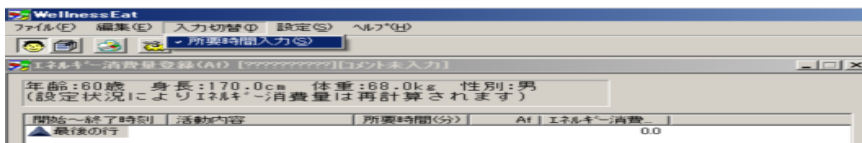


開始時刻と終了時刻を入力します

所要時間は自動的に合計されます(合計時間が1440分になるように入力します)

所要時間で入力する場合

入力切替 - 所要時間入力 をクリックします



最後の行をクリックし、Enterキーを押します



選択した活動内容に費やした時間(何分かったか)を入力します

合計時間が1440分になるように入力します

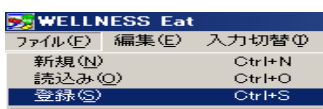
カロリーカウンター(消費エネルギーが分かるもの)など生活時間調査以外で入力する場合



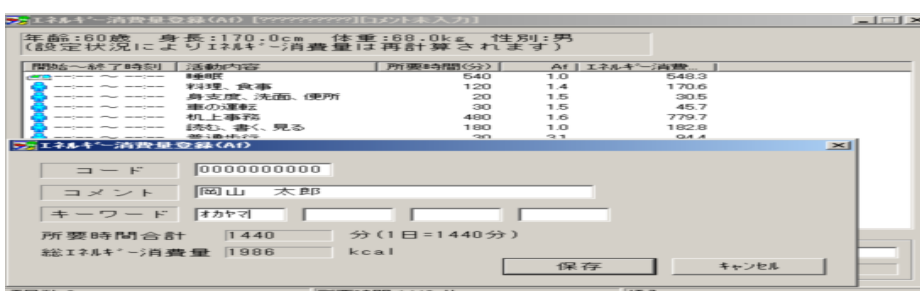
カロリーカウンターなどで得られた数値を生活調査時間以外の所に入力します

入浴・睡眠・水泳などカロリーカウンターをつけていない時間は上記どちらかの方法で入力します

入力したエネルギー消費量を登録します

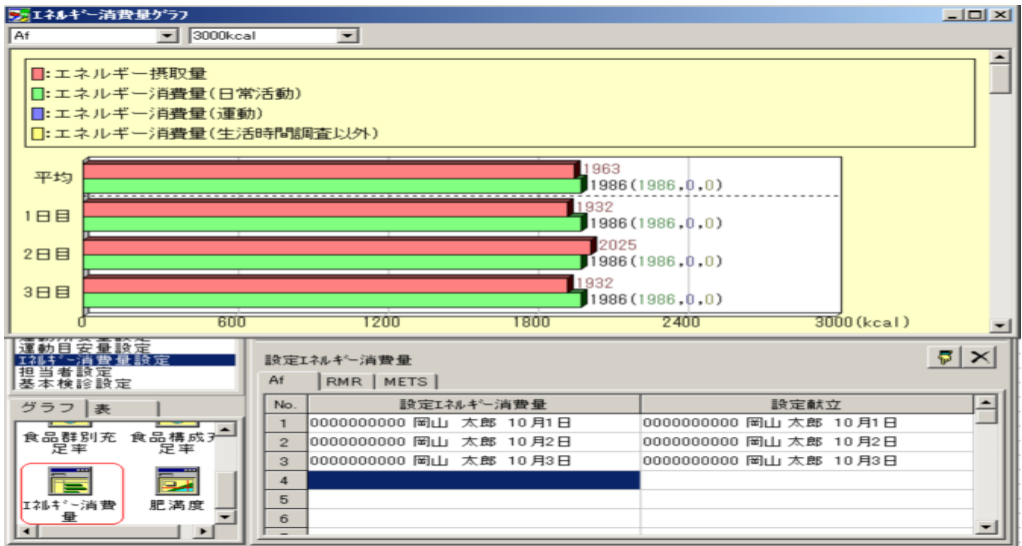


ファイル(F) - 登録(S) or [Ctrl]キー + [S]キー



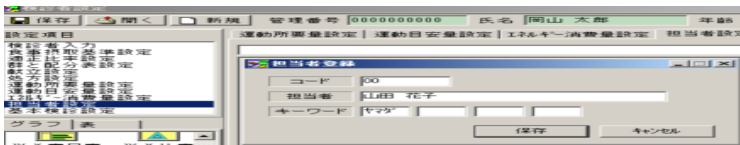
コード・コメント・キーワードを入力し、「保存」をクリックします

エネルギー消費量データとその日の献立データがあれば設定します



エネルギー消費量をダブルクリックするとグラフが表示されます

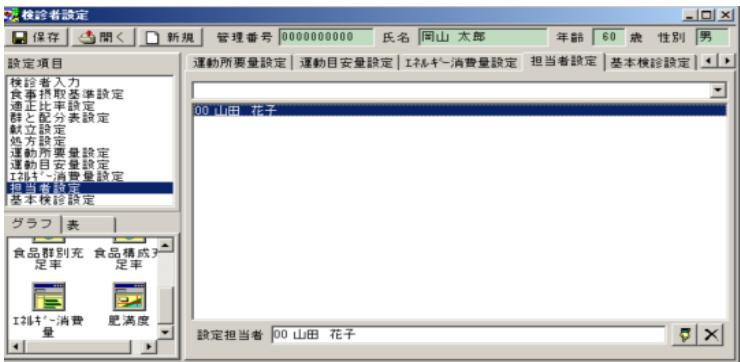
担当者を設定します



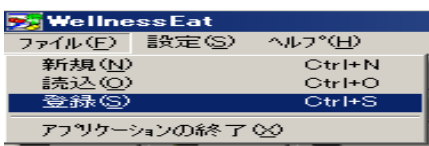
右クリックで新規作成をクリック、担当者名を入力し、「保存」をクリックして登録します

担当者の登録ができたならクリックして選択し、設定します

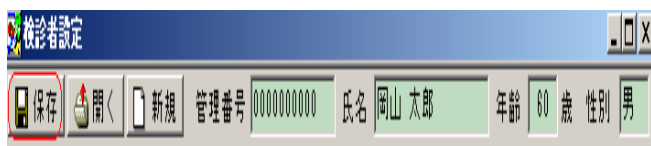
担当者の設定が必要なければ登録する必要はありません



各データの設定ができたなら検診者の登録(保存)をします



「登録(S)」をクリック



or 「保存」ボタンをクリック

or [Ctrl]キー + [S]キー

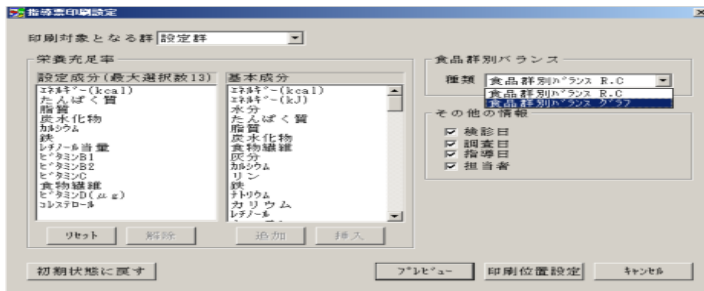
栄養指導票を印刷します (A4用紙・縦)



クリックします



印刷したいデータ(複数選択可)をクリックして選択 ⇒ 右クリック ⇒ 印刷 ⇒ 指導票 を選択してクリックします



食品群別バランスは、レーダーチャート(蜘蛛の巣グラフ)と棒グラフ(横)の選択ができます

検診日・調査日・指導日・担当者は、印刷の必要がなければ のレを外してください

プレビュー をクリックします



印刷 プレビューで表示された内容を印刷します

設定 プリンターの変更・用紙の変更ができます
ただし、指導票の印刷は「A4・縦」のみです

はじめて指導票を印刷する場合、プレビュー画面を表示した後、用紙の印刷位置の設定をしてください

× で画面を閉じます **印刷位置設定** をクリックします



開始位置を入力し OK をクリックします

プレビュー画面で印刷範囲を確認します

用紙の位置を変更する場合は、再度印刷位置設定で調整します

印刷位置を設定し、プレビュー画面で指導票を表示させれば、次回から印刷位置設定をする必要はありません

印刷 をクリックし、OK をクリックし、印刷します